

ALEXANDRA R. IACOBINI

METODICA PREDĂRII JOCULUI DE BASCHET



EDITURA RISOPRINT

ALEXANDRA R. IACOBINI

**METODICA PREDĂRII
JOCULUI DE BASCHET**

EDITURA RISOPRINT

CLUJ-NAPOCA

2026

Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cncs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorilor și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN 978-973-53-3530-4

**METODICA PREDĂRII
JOCULUI DE BASCHET**

Autor

ALEXANDRA R. IACOBINI

Director editură: GHEORGHE POP

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. COJOCARU MARILENA
Conf. univ. dr. GHEORGHE DANIEL

CUPRINS

INTRODUCERE	6
CAPITOLUL 1. FUNDAMENTE METODOLOGICE ALE PREDĂRII JOCULUI DE BASCHET	7
1.1. Necesitatea unei abordări metodice în predarea baschetului	7
1.2. Metodica jocului de baschet – delimitări conceptuale	8
1.3. Principiile metodice ale predării tehnicii de bază în baschet	9
1.4. Rolul exercițiului în metodologia predării baschetului	12
1.5. Integrarea metodicii în concepția modernă de joc	13
1.6. Strategii de optimizare a instruirii în baschet	16
CAPITOLUL 2. REGULAMENTUL JOCULUI DE BASCHET – REPERE METODICE ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE	19
2.1. Rolul regulamentului în organizarea și conducerea instruirii	19
2.2. Terenul de joc și marcajele – implicații metodice	20
2.3. Regulile de joc ca mijloace de formare tehnico-tactică	21
2.4. Arbitrajul și semnalizările – dimensiunea educativă și metodică	23
2.5. Semnele convenționale – instrument metodic de comunicare și organizare	25
CAPITOLUL 3. SISTEMATIZAREA TEHNICII JOCULUI DE BASCHET DIN PERSPECTIVĂ METODICĂ	27
3.1. Tehnica jocului de baschet ca obiect al instruirii metodice	27
3.2. Elementul tehnic și procedeul tehnic – repere pentru organizarea instruirii	28
3.3. Individualizarea execuției și stilul tehnic – implicații metodice	30
3.4. Etapele învățării tehnicii – fundament metodic al instruirii	31
3.5. Feedback-ul ca instrument metodic în învățarea tehnicii	33
3.6. Principii metodice în învățarea procedeele tehnice ale jocului de baschet	36
CAPITOLUL 4. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE: POZIȚIA FUNDAMENTALĂ	40
CAPITOLUL 5. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE: DEPLASĂRILE	47
5.1. Alergarea normală	48
5.2. Alergarea înapoi (cu spatele)	51
5.3. Pasul adăugat înainte / înapoi	55

5.4. Pasul adăugat lateral și deplasarea laterală	57
CAPITOLUL 6. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE: SCHIMBĂRILE DE DIRECȚIE	62
6.1. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior	63
6.2. Schimbarea de direcție cu frânare pe ambele picioare	64
6.3. Pirueta	68
CAPITOLUL 7. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE: SĂRITURILE	72
CAPITOLUL 8. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII FĂRĂ MINGE: LUCRUL DE BRAȚE ȘI JOCUL DE PICIOARE	77
CAPITOLUL 9. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: ȚINEREA MINGII	82
9.1. Ținerea mingii cu două mâini, în priză simetrică	83
9.2. Ținerea mingii cu două mâini, în priză asimetrică	84
9.3. Ținerea mingii cu o mână	86
9.4. Poziția de triplă amenințare	89
CAPITOLUL 10. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: PRINDEREA ȘI PASAREA MINGII	93
10.1. Prinderea mingii	94
10.2. Pasarea mingii	96
10.2.1. Pasa cu două mâini de la piept, de pe loc	99
10.2.2. Pasa cu două mâini, cu pământul, de pe loc	105
10.2.3. Pasa cu două mâini de deasupra capului, de pe loc	107
10.2.4. Pasa cu o mână, de pe loc	109
10.2.5. Pasa cu două mâini, din alergare	111
CAPITOLUL 11. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: OPRIRILE	115
11.1. Oprirea într-un timp	116
11.2. Oprirea în doi timpi	117
CAPITOLUL 12. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: PIVOTĂRILE	121
12.1. Pivotarea prin pășire	122
12.2. Pivotarea prin întoarcere	123

CAPITOLUL 13. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: DRIBLINGUL	126
13.1. Driblingul de pe loc	128
13.2. Driblingul din deplasare	129
13.3. Schimbarea de direcție în dribling	131
CAPITOLUL 14. METODICA ÎNVĂȚĂRII TEHNICII CU MINGE: ARUNCAREA LA COȘ	137
14.1. Aruncarea la coș de pe loc, cu o mână de deasupra capului	139
14.2. Aruncarea la coș, cu o mână de deasupra capului, din dribling	145
14.3. Aruncarea la coș, cu o mână de deasupra capului, din alergare	150
14.4. Aruncarea la coș din săritură	153
CAPITOLUL 15. BAZELE METODICE ALE PREGĂTIRII TACTICE	157
CAPITOLUL 16. STRUCTURAREA METODICĂ A TACTICII DE ATAC	160
16.1. Acțiunile tehnico-tactice individuale în atac	163
16.2. Combinații tehnico-tactice în atac	170
16.3. Tactica colectivă în atac	179
CAPITOLUL 17. STRUCTURAREA METODICĂ A TACTICII DE APĂRARE	184
17.1. Acțiunile tehnico-tactice individuale în apărare	187
17.2. Combinațiile tehnico-tactice în apărare	190
17.3. Tactica colectivă în apărare	193
CAPITOLUL 18. DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE CU MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE BASCHET	197
18.1. Viteza	197
18.2. Forța	199
18.3. Rezistența	202
18.4. Capacitățile coordinative (îndemânarea)	203
18.5. Mobilitatea (suplețea)	204
CAPITOLUL 19. PLANIFICAREA PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE	206
19.1. Plan de lecție de educație fizică, cu teme din baschet	209
19.2. Plan de antrenament de baschet	212
REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	216

INTRODUCERE

Lucrarea „**Metodica predării jocului de baschet**” se adresează studenților facultăților de educație fizică și sport, precum și cadrelor didactice și antrenorilor aflați la început de carieră, având ca obiectiv principal fundamentarea și sistematizarea procesului de predare-învățare a jocului de baschet. Cartea este concepută ca un suport metodic aplicativ, menit să faciliteze înțelegerea etapelor de formare și instruire a jucătorilor, în special la nivelul copiilor și juniorilor.

În contextul actual al educației fizice și sportului, predarea jocului de baschet presupune nu doar transmiterea unor cunoștințe tehnico-tactice, ci și aplicarea unor principii pedagogice și metodice adaptate particularităților de vârstă, nivelului de dezvoltare psihomotorie și experienței motrice a elevilor. Din această perspectivă, lucrarea urmărește să ofere un cadru coerent și progresiv de instruire, în care tehnica, tactica și pregătirea motrică sunt integrate într-un demers didactic unitar.

Accentul este pus pe **metodica predării elementelor fundamentale ale jocului**, de la deprinderile motrice de bază și procedeele tehnice specifice, până la introducerea progresivă a principiilor tactice individuale și colective. Conținutul este structurat astfel încât să permită o trecere logică de la simplu la complex, de la exerciții analitice la situații de joc, facilitând dezvoltarea capacității de înțelegere, adaptare și luare a deciziilor în context competițional.

Totodată, lucrarea propune repere metodice clare pentru organizarea lecțiilor și a activităților de instruire, oferind exemple de exerciții, structuri de învățare și sugestii practice care pot fi utilizate eficient în procesul educațional. Prin această abordare, se urmărește sprijinirea formării unor profesori și antrenori capabili să aplice o instruire rațională, atractivă și adaptată nevoilor reale ale copiilor.

Prin urmare, mi-am propus ca această carte să contribuie la dezvoltarea unei viziuni metodice moderne asupra predării jocului de baschet, bazată pe principii științifice solide și pe respectarea particularităților individuale ale elevilor/sportivilor. În acest mod, procesul instructiv-educativ devine nu doar un mijloc de formare sportivă, ci și un instrument de dezvoltare armonioasă a personalității, promovând valori precum disciplina, cooperarea și responsabilitatea.

Alexandra R. Iacobini

CAPITOLUL 1.

FUNDAMENTE METODOLOGICE ALE PREDĂRII JOCULUI DE BASCHET



1.1. NECESITATEA UNEI ABORDĂRI METODICE ÎN PREDAREA BASCHETULUI

Baschetul, ca disciplină sportivă integrată în sistemul educației fizice și în sportul de performanță, presupune nu doar cunoașterea tehnicii și tacticii jocului, ci și stăpânirea unui ansamblu coerent de principii și procedee metodologice care să ghideze procesul de predare-învățare. Dacă descrierea tehnică a procedeelelor explică *ce și cum se execută*, metodică răspunde întrebărilor esențiale: *cum se predă, în ce succesiune, prin ce exerciții și în ce condiții trebuie realizată instruirea pentru a asigura eficiență, corectitudine și transfer în jocul real* (Bompa, 2019; Krause, 2008).

În literatura de specialitate, metodică este definită ca didactica aplicată a unei discipline sportive, având rolul de a transpune cunoștințele teoretice și modelele biomecanice în situații concrete de instruire (Popescu, 2012; Dragnea, 2006) și de a organiza procesul de învățare în mod sistematic, în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul de dezvoltare al elevilor sau sportivilor (Rink, 2014). În baschet, această transpunere este cu atât mai necesară cu cât jocul se caracterizează prin dinamism, variabilitate și solicitări psihomotorice ridicate, care impun adaptarea permanentă a mijloacelor de predare la nivelul de vârstă, experiență și performanță al practicanților (FIBA, 2021; Wissel, 2012).

O abordare metodică riguroasă permite structurarea progresivă a conținuturilor, de la forme simple la forme complexe, respectând principiile accesibilității, continuității și sistematizării. Învățarea tehnicii de joc nu poate fi realizată eficient prin acumularea aleatorie de exerciții, ci necesită o succesiune logică, care să favorizeze formarea corectă a deprinderilor motrice de bază, integrarea lor ulterioară în contexte tactice specifice jocului și dezvoltarea performanței pe termen lung, prin aplicarea principiilor periodizării și progresivității în lecția de educație fizică sau în antrenament (Bompa, 2019). În acest sens, metodică devine instrumentul prin care profesorul sau antrenorul controlează și optimizează procesul de instruire.

De asemenea, abordarea metodică este esențială pentru prevenirea posibilelor greșeli tehnice și a dezechilibrelor motrice, care pot apărea în lipsa unei instruirii fundamentate științific. Studiile din domeniul învățării motrice subliniază faptul că deprinderile formate incorect în etapele timpurii sunt dificil de corectat ulterior, mai ales în condiții de joc real, unde presiunea timpului și a adversarului influențează execuția (Schmidt, 2019) și unde automatizarea mișcărilor depinde de calitatea feedback-ului și de repetarea controlată a exercițiilor (Magill, 2017). Prin

urmare, metodica predării baschetului trebuie să acorde o importanță majoră calității execuției încă din fazele de inițiere.

În context educațional, o abordare metodică adecvată contribuie nu doar la dezvoltarea performanței sportive, ci și la formarea competențelor motrice generale, a capacității de cooperare și a gândirii tactice. Baschetul, predat corect din punct de vedere metodic, devine un mijloc eficient de educație fizică, favorizând dezvoltarea armonioasă a elevilor, stimulând motivația pentru practicarea activității fizice (Gallahue, 2012) și dezvoltând competențele sociale și cognitive prin activități sportive structurate (Bailey et al., 2009).

Așadar, necesitatea unei abordări metodice în predarea baschetului derivă din complexitatea jocului și din cerințele moderne ale instruirii sportive. Metodica asigură legătura funcțională dintre teorie și practică, dintre execuția izolată și aplicarea în joc, reprezentând fundamentul pe care se construiește un proces de predare-învățare eficient, coerent și adaptat formării pe termen lung a jucătorilor (Côté, 2009; FIBA, 2021).

1.2. METODICA JOCULUI DE BASCHET – DELIMITĂRI CONCEPTUALE

Metodica jocului de baschet reprezintă un sistem organizat de principii, metode, procedee și mijloace specifice, utilizate pentru instruirea, consolidarea și perfecționarea comportamentului motric al jucătorilor, în concordanță cu cerințele jocului competițional și cu particularitățile individuale ale acestora (Popescu, 2012; Bompa, 2015), cât și cu obiectivele dezvoltării performanței pe termen lung, în cadrul unui proces planificat și sistematic de antrenament (Bompa, 2019; Balyi, 2013). Aceasta reflectă dimensiunea aplicativă a teoriei baschetului și poate fi considerată didactica specializată a disciplinei, având ca scop optimizarea procesului de predare-învățare și de antrenament prin organizarea progresivă a conținutului și prin adaptarea metodelor la nivelul de dezvoltare al sportivilor (Rink, 2014).

Spre deosebire de teoria jocului, care explică structura, regulile și logica internă a baschetului, metodica are un caracter eminent practic, fiind orientată spre organizarea și conducerea procesului instructiv-educativ. În acest sens, ea vizează organizarea predării și învățării, selecția și ordonarea exercițiilor, dozarea efortului și a volumului de repetări. Totodată, metodica contribuie la integrarea progresivă a tehnicii în contexte tactice reale, specifice jocului (Popescu, 2012) și dezvoltarea capacității de luare a deciziilor în situații dinamice de joc, caracteristice sporturilor colective (Ford et al., 2010).

Prin conținutul său, metodica baschetului se constituie ca o veritabilă punte între teorie și practică, valorificând atât experiența acumulată în activitatea de antrenament, cât și rezultatele cercetării științifice din domenii conexe, precum biomecanica, fiziologia efortului, psihologia sportului și pedagogia (Schmidt, 2020), care contribuie la înțelegerea mecanismelor de învățare motrică și la optimizarea performanței sportive (Magill, 2017; McGarry et al., 2013). Această

interdependență asigură fundamentarea științifică a demersului metodic și adaptarea permanentă a mijloacelor de instruire la cerințele jocului modern.

În altă ordine de idei, metodică baschetului reprezintă un element indispensabil în formarea profesorilor de educație fizică și a antrenorilor, incluzând ansamblul de cunoștințe, abilități și deprinderi necesare conducerii procesului de instruire și educație a jucătorilor și echipelor, în concordanță cu standardele profesionale ale coachingului sportiv și cu principiile pedagogiei moderne (Côté, 2009). Aplicarea practică a metodicii se concretizează în activitatea de antrenorat, care presupune planificarea, organizarea și evaluarea sistematică a pregătirii sportive. Deși metodică acoperă întregul spectru al activităților specifice baschetului, antrenoratul constituie principalul său obiectiv, având o amploare și o profunzime deosebită în domeniul performanței sportive.

În acest context, metodică baschetului cuprinde un ansamblu coerent de principii, metode și proceduri de instruire utilizate în procesul de antrenament, dintre care se evidențiază: **planificarea antrenamentului**, prin elaborarea programelor adaptate diferitelor niveluri de pregătire; **metodele de predare**, orientate spre învățarea și perfecționarea tehnicii de joc; precum și **evaluarea progresului sportiv**, realizată prin analiza performanțelor jucătorilor și ajustarea corespunzătoare a conținutului instruirii (Bompa, 2015), cât și prin utilizarea evaluării formative și a feedback-ului continuu ca instrumente esențiale ale procesului de instruire sportivă (Hodges, 2002).

1.3. PRINCIPIILE METODICE ALE PREDĂRII TEHNICII DE BAZĂ ÎN BASCHET

Procesul de predare a tehnicii de bază în baschet trebuie să respecte o serie de principii metodice generale și specifice, fără de care învățarea devine fragmentară și ineficientă (figura 1.1). Aceste principii asigură coerența procesului instructiv-educativ și permit formarea unor deprinderi motrice corecte, stabile, adaptabile cerințelor jocului modern, contribuind la dezvoltarea performanței sportive pe termen lung, prin structurarea logică a conținutului instruirii și controlul progresului sportivilor (Bompa, 2019; Balyi, 2013).

Principiul accesibilității și adaptării

Exercițiile și sarcinile motrice trebuie să fie adaptate nivelului de dezvoltare motrică, cognitivă și emoțională al sportivilor, respectând etapele de vârstă și instruire (FRB, 2022). Accesibilitatea presupune selecția unor mijloace adecvate capacităților reale ale practicanților, evitând atât subsolicitarea, cât și suprasolicitarea. Din punct de vedere metodic, acest principiu impune diferențierea conținutului instruirii în funcție de nivelul individual, mai ales în grupele eterogene, frecvente în baschetul juvenil, cât și utilizarea strategiilor de predare diferențiată, care facilitează participarea activă și progresul individual al fiecărui sportiv (Rink, 2014). Adaptarea

progresivă a sarcinilor contribuie la menținerea motivației, la crearea unui climat favorabil învățării și la dezvoltarea încrederii în propriile capacități motrice, factor esențial în formarea deprinderilor sportive (Gallahue, 2012; Weinberg, 2019).

Principiul progresivității

Învățarea procedeele tehnice se realizează de la simplu la complex, de la execuții izolate la integrarea în structuri și situații de joc (Dragnea, 2006). Progresivitatea vizează atât complexitatea exercițiilor, cât și intensitatea și variabilitatea acestora. În baschet, acest principiu se concretizează prin trecerea de la exerciții analitice la exerciții globale, apoi la jocuri aplicative și situații specifice competiției, cât și prin creșterea graduală a cerințelor tehnice, tactice și fizice, în funcție de nivelul de pregătire al sportivilor (Bompa, 2019). Respectarea progresivității favorizează consolidarea treptată a deprinderilor și previne apariția erorilor tehnice cauzate de introducerea prematură a unor sarcini complexe, facilitând transferul eficient al învățării în situații reale de joc (Schmidt, 2019; Magill, 2017).

Principiul corectitudinii biomecanice

Înșușirea inițială a procedeele trebuie să respecte un model tehnic corect, pentru a preveni fixarea unor execuții greșite, dificil de corectat ulterior (Cârstea, 2001). Acest principiu este esențial în etapele de inițiere și formare, când se creează structura de bază a deprinderii motrice. Din punct de vedere metodic, se impune utilizarea demonstrației corecte, a explicațiilor clare și a feedback-ului adecvat, astfel încât sportivul să își formeze o reprezentare mentală fidelă a procedeele tehnic, dezvoltând astfel o coordonare eficientă a segmentelor corporale implicate în execuție (Knudson, 2007). De asemenea, respectarea corectitudinii biomecanice contribuie și la prevenirea accidentărilor și la eficientizarea efortului, prin optimizarea mecanicii mișcării și reducerea solicitărilor inutile asupra sistemului musculo-scheletal (McGinnis, 2013).

Principiul continuității și repetabilității

Automatizarea tehnicii este posibilă doar prin repetări sistematice, variate și controlate metodic. Continuitatea presupune desfășurarea procesului de instruire fără întreruperi nejustificate, iar repetabilitatea vizează revenirea periodică asupra procedeele învățate, în contexte diferite. Repetarea variată, în condiții progresiv schimbătoare, favorizează stabilitatea și flexibilitatea deprinderilor motrice, aspect esențial în jocul de baschet, caracterizat prin imprevizibilitate și ritm ridicat (Magill, 2017), contribuind astfel la dezvoltarea memoriei motrice și la creșterea vitezei de reacție în situații de joc (Schmidt, 2019).

Principiul transferului în joc

Orice exercițiu trebuie să aibă finalitate practică, facilitând aplicarea procedeele în condițiile reale ale jocului (Bompa, 2019). Din perspectivă metodică, acest principiu impune